POÊLÉE PASTA POIS CASSES

Vendredi 11 Janvier 2019

Et voilà que les pois cassés se présentent sous forme de pâtes comme les pois chiches et les lentilles corail, bien pratiques à cuisiner

Poêlée pasta pois cassés pour 2 personnes et 4pp-2spl par part

- -200 g de pâtes pois cassés Bonduelle*
- -250 g de courgettes*
- -200 g de champignons de Paris*
- -2 gousses d'ail*
- -persil *
- -2 cuillerées à café d'huile d'olive
- -sel poivre

Cuire les pâtes pois cassés selon la notice à l'eau bouillante salée, les égoutter

Détailler les courgettes en petits dés et les champignons en lamelles et les faire revenir dans une sauteuse huilée pendant 6 minutes

Rajouter les pâtes pois cassés. Bien mélanger

×

Assaisonner : sel poivre persil ail

Servir aussitôt



A préparer avec des légumes car les pâtes pois cassés seules sont un peu bourratives

Pour le repas du soir : poêlée pasta pois cassés (4pp-2spl) -1 flan maison (2 pp-2 sp -recette du 06 01 2019) -1 clémentine (0pp-0sp). Total: 6pp-4spl

Très bonne journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés